

やれやれもう2月。

朝の冷気は骨身にしみるほどだが、周囲と一体化するような身体感覚が好きだ。

また、古いクラシック音楽に浸ると心の殻が取れて頭の中が軽くなる。そもそも空っぽなはずなのに、いつの間にか溜め込んだものが溶け出して何も無いもともたに戻る感じだ。

1日のどこかで自分を振り出しにしておくことで呑気になれる。なんとかなれば儲けものと思える。すると、自分の行動すべてがプラスになる。仕事然り。遊び然り。

目の前の様々には何かしら答えを出さねばならぬが、そのすぐ向こうは常に混沌として正解など無い。だから今やるべきことをきちんと行うことのみが私にできる最大限。あとは「なるようにしかならん」「仕方がない」と諦める。

問題は繰り返し押し寄せてくるのだから、うまく付き合うしかない。退屈な1日に有意義な時間を与えてくれてありがとうと感謝する。きっとそうやって毎日を暮していくのが良い。他の人と比べても仕方がない。寒い日は少し内省的になり、こんな事を考えた。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【ケアマネージャー】

今回は芝崎が担当です。私は14年前に初めて介護の仕事に就きました。通所介護、訪問介護を経験し、日々の変化と一緒に喜んだり驚いたりと同じ時を過ごせる出合いを重ね、人生の先輩方の言葉の深さや重みを肌で感じてきました。

先日、同僚が「訪問先で『芝崎は元気になっているか?』と聞かれましたよ」と私に話してくれました。介護職からケアマネージャーに変わり、時が経っているのに、覚えていて気にかけていただいたことに心から感謝しました。人と人とのつながりや温かさを日々実感しながら活動をさせていただいています。

ケアマネージャーは2000年の介護保険制度によって新しくできた職種です。制度の改正も近く予定されていますが、介護が必要な方の身近な存在であり続けたいと思います。

学習療法の効果や、ハーブでの取り組みをホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

ハーブ内科

検索

## 【運動療法テイサービス】



年明け早々『よいしょ！よいしょ！』のかけ声とともに恒例餅つきがおこなわれました。

ハーブではもち米・うるち米・山芋入りでつきあげるの、日頃は喉につめたら大変だからと食べる機会の少なくなった利用者様にも優しいお餅です。

「昔は年末に家族総出で朝早くからやったもんだよー」「やっぱりつきたては美味しいね！」「大根おろしおかわり〜」など賑やかなひと時でした。

さすが昔取った杵柄の手返し最高でした！ありがとうございました(\*^▽^\*)

## 【頭の体操コーナー】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。

今年ぜひ“目標”を持つてみるのはいかがでしょうか？

学習者様はご自分で目標を決め、達成するために試行錯誤され、日々努力されている方がいらっしゃいます。

### 「数字盤100」完成時間の目安

完成時間	数字盤と能力の関係
1分30秒～2分	国立大学受験可能な高校生
2分～2分30秒	理科系大学生
2分30秒～3分	20歳～30歳
3分～4分	30歳～40歳
4分～5分	40歳～50歳
5分～6分	50歳～60歳
6分～8分	60歳～70歳
8分～10分	70歳～80歳



数字盤100のタイムの記録を更新し続けているK様、御年91歳！

ついに念願の3分を切りました！新記録は2分53秒。

上記の表を参考にいただければK様の記録がいかにすごいか一目瞭然です。そして更なる目標を持たれ前進中！K様はご自分の「可能性の追求」をされています。その「可能性」を信じ、私達も支援させていただいています。

皆さんも、是非ささやかでも“目標”を持つて過ごしてみませんか？